Просто хорошая газета

Отдушина

12+

№5 (804) 29 января 2020 года

ГАЗЕТА РЕКЛАМНАЯ ДЛЯ ДОСУГА

Издатель УП «Газета Слонимская» Основана 18 октября 2002 года Выходит один раз в неделю

Недавно в ДЮСШ №1 Слонима прошло первенство по греко-римской борьбе среди юношей 2005-2007 и 2008-2010 годов рождения. Кроме местных борцов, в нем участвовали ребята из Дятлово.

Для слонимских спортсменов первенство завершилось успешно — на высшую ступеньку пьедестала наши ребята поднимались 14 (!) раз. Всего же боролись около сотни молодых бойцов. Подготовкой к соревнованиям занимались несколько тренеров. Своих воспитанников представили молодые тренеры ДЮСШ №1 Слоним Иван Бобко и Максим Бекиш.

СПОРТ

Молодые тренеры в ДЮСШ №1 увлечены созиданием



Иван Бобко (в центре) со своими воспитанниками

Иван Бобко

Ивану Александровичу, как называют его маленькие воспитанники, в этом году исполнилось девятнадцать. Он родом из Клецка (Минская область). Увлечение спортом, которое позднее переросло в профессию, началось с того, что однажды в школу, где Иван учился, пришел тренер и предложил записаться в секцию по борьбе. Как рассказал молодой специалист, записалось много ребят, но только он из десятка его одноклассников в итоге остался в спорте и продолжил спортивную карьеру в училище олимпийского резерва в Минске.

— Я рос парнишей-беспризорником. Родителям не было особого дела до меня. Для того чтобы они меня заметили, и решил заниматься борьбой и добиваться успехов. Я занимался футболом, а еще волейболом. Но борьбу считаю самым мужским видом спорта, — рассказывает Иван Бобко. — Хотелось быть сильнее, быстрее, умнее. В борьбе я все это нашел. Борьба — это сочетание всех морально-волевых качеств, которые может развить в себе человек, особенно мужчина. Лучшего спорта, особенно для мальчиков, я не нахожу.

В наш город Иван приехал вместе с женой минувшей осенью. Окончив училище олимпийского резерва в Минске, он стоял перед дилеммой. Как рассказал Иван Бобко, с одной стороны, он хотел бы остаться в училище помощником тренера. Осуществить мечту у него были все шансы. Парень неоднократно становился призером международных турниров. В прошлом году в Лиде он заслужил звание мастера спорта по борьбе на чемпионате Республики Беларусь среди мужчин до 40 лет. Кроме того, он по итогам 2019 года стал чемпионом Республики по борьбе.

Но Иван выбирает иной путь. Он встречает девушку Анастасию, делает ей предложение. Супруга спортсмена учится на втором курсе Слонимского медицинского колледжа. Чтобы не оставлять жену, переехал к ней в Слоним. Недавно молодой перспективный тренер Иван Бобко стал папой. Анастасия подарила мужу сына, которого назвали Савелием. Все бытовые предметы, которые необходимы для малыша, Иван старается делать своими руками. Резьбе по дереву парня, когда тот еще был юношей, научил папа. Как рассказал молодой специалист, те знания, которые он получил от отца, ему очень пригодились.

А еще Иван Бобко не привык жаловаться. Несмотря на низкую зарплату, которую он получает за тренерскую деятельность, удовольствие и азарт от работы у него не пропали.

— Работа мне очень нравится. Говорят, если тебе работа не нравится, ни дня не нужно на ней работать. Останусь ли я работать в Слониме, пока не знаю. Если получится, то хотел бы работать в более крупном городе, — делится тренер.

— А ты помнишь свою первую серьезную победу? — интересуюсь у него.

— Это было на Рождественском турнире 25 декабря 2008 года. Помню, словно она была вчера. Мне тогда было семь лет. Парень оказался крупнее меня, но, несмотря на это, я сумел одержать победу. Ощущения были непередаваемы. Потом были поражения. Почему-то запоминаются больше победы после проигрышей, — вспоминает Иван.

Сегодня Иван Бобко тренирует в основном ребят из Слонима, но есть двое из деревни Чемеры — Антон Перевал и Владислав Длащевский.

— У ребят огромное желание заниматься борьбой. Они не пропускают ни одной тренировки и постоянно добираются своим ходом из деревни в город. Есть ребята перспективные, есть те, с которыми нужно прорабатывать снова и снова, и тогда заметим результат. Всего у меня четыре группы по десять человек — две утренние группы, две вечерние. Тренируем также на базе СШ №7. В следующем году Александру Лозовскую (13 лет) планируем отдать в училище олимпийского резерва. Девочка достаточно физически развита. Соревнования показали, что можно работать со всеми детьми, хотя еще несколько месяцев назад они абсолютно ничего не могли, — делится Иван Бобко.

Как признается тренер, относится он ко всем детям одинаково. У него нет любимчиков.

Когда корреспондент вошел в спортзал, где ребята тренировались, Иван Александрович как раз давал указания по отработке очередного приема. Было видно, что он переживает за каждого ребенка, как за своего.

— Отцовство оказало влияние на меня — я стал более чувствительным и более ответственным. Занятия с детьми помогают быть внимательнее к своему ребенку. Эта работа мне очень нравится. В ней я могу реализовать себя и как отец, и как тренер. А еще у меня есть полдня свободного времени, которое я посвящаю семье, — рассказывает спортсмен.

На вопрос корреспондента, о чем он мечтает, молодой специалист сказал:

— Лишь бы сын и жена были здоровы, а больше ничего не нужно.

Максим Бекиш



Второй тренер, 19-летний Максим Бекиш, родом из деревни в Витебской области. С детства он проводил свободное время на турниках и брусьях. Хотел записаться в секцию по боксу, но в спортивной школе не было инструкторов по этому виду спорта — записался на греко-римскую борьбу. Максим вспоминает, что выбрать для себя борьбу помог еще и наказ его инструктора: «Если ты мужик — иди на борьбу. Если хочешь прыгать — иди в волейбол».

Слова «Хочешь жить — умей бить» стали девизом в жизни молодого талантливого человека. В борьбе, уверен Максим, закаляется характер, вырабатывается воля к победе.

Первый бой у Максима случился спустя два месяца после того, как он пришел в секцию. Он выступал в весовой категории 53 кг. «Первые бои были для меня попыткой победить страх перед публикой. Ее я боялся больше всего», — рассказывает молодой тренер. Потом была учеба в училище олимпийского резерва в Борисове и в Белорусском государственном университете физической культуры в Минске. Параллельно с занятиями парень ездил на соревнования. За годы учебы в университете он заслужил кандидата в мастера спорта по греко-римской борьбе. К своей работе Максим привык относиться ответственно.

— Нужно делать свою работу хорошо. Плохо само получится, — утверждает Максим.

Максим Бекиш увлекается также фотосъемкой и клипмейкерством, а еще пишет стихи. Он создал видеоклипы для начинающих звезд — Сергея Мойсейчика и Дианы Благовой. В летнее время он работает вожатым в детских лагерях. Все, чем занимается Максим, доставляет ему удовольствие, но творческая душа парня просит свободы. Он признался, что низкая заработная плата не позволит ему всю жизнь заниматься тренерской деятельностью.

— Пока я холост, мне хватает на жизнь, но я не вижу себя тренером до старости. За что содержать семью? Тех денег, что платят в спортивной школе, будет недостаточно. Я думаю, что уеду из Слонима, — поделился Максим.

Каждый из тренеров — Иван Бобко и Максим Бекиш — индивидуальны в своей методике преподавания. Но каждый воспитывает ребят, прививая любовь к спорту и здоровому образу жизни. Оба тренера учат детей быть ответственными не только за себя, но и за товарища.

Максим СУДИЛОВСКИЙ

Пазнай сябе на фота

Паважаныя чытачы! Пазнавайце на старых фотаздымках сябе, сваіх знаёмых і блізкіх і тэлефануйце нам: 8 (01562) 29-999, 8 (029) 133-04-21 у працоўныя дні з 9:30 да 17:30. Найбольш цікавыя расповеды пра герояў здымкаў будуць надрукаваны ў газеце, а іх аўтары атрымаюць запрашальныя квіткі на спектаклі Слонімскага драматычнага тэатра.



Ветэраны

На фотаздымак слонімскіх дзяцей з іх «балідам», надрукаваны ў мінулым нумары «Аддушыны», пакуль ніхто не адгукнуўся.

Тым часам наша чытачка Галіна Бандарчук, якая раней пазнала мужчын на фотаздымку з буртоўкі калгасных буракоў, атрымае запрашальны квіток на спектакль Слонімскага драмтэатра «Дом Бернарды Альбы». Спектакль пакажуць у нядзелю, 2 лютага. Пачатак у 17.00.

Мікола КАНАНОВІЧ

ФОТА З АРХІВА «ГС»

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Слонимские ветераны-атлеты в составе белорусской сборной привезли медали

В Минске 25 января в восьмой раз в нашей стране прошёл чемпионат для спортсменов категории Masters. В нем участвовали более трехсот легкоатлетов из 13 стран мира. В состав белорусской сборной входили и слонимчане.


ФОТО: SLAVA PATYSH, BFLA

Валерий Сидорчик с наградой

Соревнования проходили как среди мужчин, так и женщин.

Самыми результативными среди женщин были Елена Мусальникова и Светлана Арзоян. Елена выиграла золотую медаль на дистанции 400 м, пробежав за 1.17,32 минуты. Светлана стала лучшей в прыжке в высоту — 105 см. У мужчин отличился Валерий Яговдик. С третьей попытки у него получилось толкнуть ядро на 11,83 метра.

Серебряными призерами соревнований стали Валерий Сидорчик (тройной прыжок, 9,54 м) и Юлия Скоморох (толкание ядра, 4,49 м).

Третье место в толкании ядра у Александра Сахоня, его результат — 7,27 м. Валерий Сидорчик в прыжке в высоту достиг 145 см. Бронзовую медаль завоевал Олег Серкевич в беге на 60 метров (8,51 секунды), а Юрий Мандрик — в тройном прыжке (8,66 метра).

С первой попытки Александр Блошко толкнул ядро на 9,81 метра и пополнил копилку сборной бронзой. Виктор Юницкий в беге на 200 метров показал время 38,64 секунды, и это был третий результат.

В общекомандном зачете белорусская сборная на четвертом месте.

Каждый спортсмен соревновался в своей возрастной категории. Всех возрастных категорий было десять. Самому молодому было 35 лет, а пожилому — 86.

Максим СУДИЛОВСКИЙ

ФУТБОЛ

СЛОНИМСКИЕ ФУТБОЛИСТЫ СТАЛИ БРОНЗОВЫМИ ПРИЗЁРАМИ В ТУРНИРЕ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

25-26 января в ДЮСШ №1 Слонима прошёл турнир по футболу среди юношей 2008 г.р.


ФОТО АВТОРА

Призёры

В турнире участвовали команды из Зельвы, Ивацевичей, Пружан, Волковыска, Гродно, Слонима и две из Барановичей. Первоначально они были разделены на две группы.

В первый день соревнований слонимские футболисты победили соперников из Зельвы — 5:1 и Барановичей-2 — 9:2.

Второй день начался с неожиданного поражения от команды из Ивацевичей со счётом 1:5.

Занявшим второе место в своей группе «А» нашим ребятам предстояла полуфинальная игра с лучшей командой группы «Б» — Барановичами.

Матч проходил в упорном соперничестве. Основное время закончилось со счётом 2:2. Для выявления победителя потребовались послематчевые пенальти.

Барановичские футболисты все свои попытки выполнили безукоризненно, а у слонимчан после одного удара мяч не пересёк линию ворот.

Потерпев поражение, команда спортшколы Слонима (тренер Андрей Молчанов) сумела собраться и в матче за третье место переиграла соперников из Волковыска — 5:0, завоевав бронзовые награды.

В финальной встрече Барановичи были сильнее Ивацевичей — 2:0.

Сергей БУЗУН

Подарочный сертификат от фотосемьи Никиты и Карины Ющенко нашел своего хозяина

В понедельник, 27 января, на сайте gs.by определился победитель фотоконкурса «Любимый праздник — Новый год». Им стала Юлия Киган, за фотографию которой было отдано 156 голосов.

Всего в конкурсе приняла участие 31 фотография.

Ждем победительницу на награждении в пятницу, 31 января, в редакции «Газеты Слонимской» в 17.00.



Фото победителя

Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ!



Совсем скоро 14 февраля — День всех влюблённых. Мы, конечно, не могли пройти мимо этой даты!

И в преддверии самого романтического дня в году «Газета Слонимская» совместно с Усадьбой НИКСАН (Кафе у Жука) объявляет фотоконкурс «Я тебя люблю!» для всех влюблённых пар.

Для участия в конкурсе нужно:

1) быть счастливой влюбленной парой;

2) прислать фотографию со своей второй половинкой на электронный адрес gs@gs.by, viber 8-029-133-04-21, сообщением в соцсетях «ВКонтакте» или «Одноклассники». Под фото следует написать ваши имена, телефоны, сколько времени вы вместе.

Фотографии на конкурс будут приниматься с 29 января по 11 февраля.

Голосование начнется 12 февраля в 10.00 и закончится 13 февраля в 24.00.

Фотография, набравшая максимальное количество голосов, становится победителем.

Автор фотографии, победившей в конкурсе, получит от нашего спонсора Усадьбы НИКСАН (Кафе у Жука) приз — подарочный сертификат на посещение настоящей русской бани на дровах на два часа.

Участвуйте и приглашайте участвовать знакомых и друзей, возможно, среди них будет пара-победитель!

ЗАХАПЛЕННЕ

ЗБІГНЕЎ КЛЫШКА:

«Я восем гадоў вырошчваў на градах чорную кукурузу, пакуль яна дала насенне»

Днямі ў рэдакцыю «ГС» завітаў аграном-пенсіянер з вёскі Сасноўка, што на Слонімшчыне, Збігнеў Клышка, які распавёў пра сваё нехарактэрнае для Беларусі захапленне — вырошчванне чорнай кукурузы.



Збігнеў Клышка з кіяхамі сваёй чорнай кукурузы ў рэдакцыі «ГС»

— Пра гэтую культуру і яе карысныя для чалавека ўласцівасці я даведаўся досыць даўно са спецыяльнай літаратуры. Беларусам чорная кукуруза амаль невядомая, бо паходзіць з далёкай Перу, — пачаў свой аповед Збігнеў Сяргеевіч. — Але пры цяперашнім надвор`і яна можа расці і ў нас. І тады на вашай градцы будзе самы сапраўдны лекар. Бо зярняты чорнай кукурузы вельмі багатыя мінеральнымі рэчывамі, мікраэлементамі, незаменнымі амінакіслотамі, бялком і вітамінамі. Вучоныя выявілі, што чорная кукуруза вельмі добра ўздзейнічае на работу сардэчнай мышцы чалавека, дапамагае ачышчаць арганізм, выводзіць з яго шлакі, радыенукліды, таксіны і халестэрын. На аснове гэтай культуры выпускаюць прэпараты, якія папярэджваюць старэнне арганізма, дапамагаюць змагацца з ракам, бяссонніцай, атлусценнем, алергіяй, парушэннем абмену рэчываў, цукровым дыябетам і яшчэ шмат якімі іншымі хваробамі. З кіяхоў васковай спеласці гэтай кукурузы можна рабіць адвары, якія дапамагаюць пры захворваннях падстраўнікавай залозы, нервовай сістэмы, пры тым жа парушэнні абмену рэчываў і цукровым дыябеце. І я на сабе ўжо пераканаўся, наколькі карысная для чалавека гэта культура. А я, як бачыце, чалавек ужо не малады.



На градзе

— Вы кажаце, што пра ўсе гэтыя карысныя якасці чорнай кукурузы даведаліся з навуковай літаратуры, а як да Вас патрапіла яе насенне?

— Я калісьці выпісваў расійскі часопіс «Грыбная аптэка». Адтуль даведаўся, што насенне чорнай кукурузы можна набыць у Маскве. Спецыяльна паехаў у Маскву і купіў там насенне. Было гэта, здаецца, у 2009 ці ў 2010 годзе.

— І што было пасля?

— Я пасадзіў кукурузу на асобнай градцы, чакаў, пакуль узыдзе, потым даглядаў яе, сачыў за ростам і развіццём. Але ні ў першы, ні ў другі, ні ў трэці год чорная кукуруза на маім полі не давала рады паспяваць. Культура гэта ўсё ж вельмі цеплалюбівая. Я восем год вырошчваў на градах чорную кукурузу, пакуль яна дала насенне. Апошнія два гады яна ў мяне паспявае, і я яе высаджваю вясной ужо са свайго насення.

— І калі Вы яе садзіце-сееце?

— Таксама як і нашу белую, чорную кукурузу найлепей садзіць у красавіку. Толькі чорную кукурузу не трэба садзіць блізка з белай, бо яны пераапыляцца. Насенне чорнай кукурузы, перад тым як пасадзіць у зямлю, я прарошчваю ў вадзе, і тады яна лепш узыходзіць і хутчэй расце, — зазначыў Збігнеў Сяргеевіч.

Сасноўскі аграном падараваў аўтару гэтых радкоў некалькі спелых кіяхоў сваёй чорнай кукурузы на насенне. Вясной пасадзім ды паглядзім, што з яго вырасце.

Мікола КАНАНОВІЧ
ФОТА АЎТАРА І З АРХІВА ЗБІГНЕВА КЛЫШКІ

ФОТОКОНКУРС

МАРИНА МАРТУСЕВИЧ ОДЕРЖАЛА ПОБЕДУ В ФОТОКОНКУРСЕ «СЕЛФИ ГОДА»

27 января в фотостудии «Контрабас» состоялось награждение победителя фотоконкурса «Селфи года 2019».



ФОТО АВТОРА

С призом

По итогам голосования, которое проходило на сайте gs.by с 15 по 22 января, победителем стала Марина Мартусевич. Победительница получила подарок — великолепный холст с изображением выбранной ею фотографии от профессиональных фотографов и владельцев фотостудии «Контрабас» Ольги и Дмитрия Новгородских. Необходимо отметить, что Марина в течение года не раз побеждала в конкурсе «Лучшее селфи месяца» и становилась обладателем купона на бесплатную фотосессию в студии «Контрабас».

— Большое спасибо всем знакомым, друзьям, близким и родным, которые за нас отдавали свои голоса. Огромное спасибо Ольге и Дмитрию Новгородским за приятный подарок, — поблагодарила Марина Мартусевич.

На награждение Марина пришла с дочерью Полиной, фото которой изображено на холсте. Кстати, Полине в день награждения исполнилось 14 лет.

— Фотостудия «Контрабас» благодарит «Газету Слонимскую» за прекрасную возможность поучаствовать в конкурсе, побыть его спонсором. Прекрасная идея. Хочу заметить, что раньше наша фотостудия дарила фотосессии победителям фотоконкурса, сейчас мы будем дарить холсты. В нашем городе открылось производство печати фотографий на холсте, которые могут быть прекрасным подарком на любой случай жизни.

Искренне поздравляю победителей. Я снова рада вас видеть у нас в фотостудии. Они выбрали именно ту фотографию, которая выиграла в фотоконкурсе «Селфи месяца».

Поздравляем Марину с победой в фотоконкурсе «Селфи года», — поздравила победительницу фотоконкурса и рассказала о новом направлении в искусстве Ольга Новгородская.

Если вы тоже хотите стать обладателем такого замечательного подарка, как холст с вашей фотографией от фотостудии «Контрабас», участвуйте в конкурсе селфи в нашем сообществе «Селфи Газета Слонимская» ВКонтакте. В конце каждого месяца проходит голосование, победитель которого получает в подарок холст размером 30x40 см с изображением любой фотографии на выбор. Если же подходящего снимка нет — фотограф Ольга Новогородская проведет для победителя мини-фотосессию, после которой можно будет выбрать фото для холста.

Все подробности в группе «Селфи Газета Слонимская» ВКонтакте.

Анна ВОЛОДАЩУК
anna@gs.by

Что нельзя и что можно есть на голодный желудок?

ВМЕСТЕ С ГАСТРОЭНТЕРОЛОГОМ ВЫБИРАЕМ ПОДХОДЯЩИЕ ВАРИАНТЫ

Завтрак был давно, до обеда еще пару часов, а желудок предательски урчит! Знакомая всем ситуация. Можно ли терпеть голод, а также чего бы такого перекусить и при этом не навредить себе, рассказывает гастроэнтеролог Сергей Загорский.


ФОТО: АННА ИВАНОВА

Сергей Загорский

Желудок и мозг постоянно «созваниваются»

— Что происходит в желудке человека, когда он испытывает голод?

— Как многие знают, данный вопрос пристально изучал советский ученый, первый русский нобелевский лауреат Иван Павлов. Благодаря его исследованиям сегодня известно, что в определенное время в желудке выделяется желудочный сок, соляная кислота, ферменты, которые способствуют перевариванию пищи, и целый ряд других химически активных веществ. Но это, конечно же, не все. Мы ведь должны както понять, что голодны.

Существует так называемая ось «мозг — желудочно-кишечный тракт». От желудка в мозг и обратно поступает сигнал-сообщение, благодаря которому мы осознаем, что надо поесть, и ощущаем, когда употребляемой пищи достаточно и пора бы остановиться.

Условный рефлекс срабатывает безошибочно и без будильника. У человека вырабатывается определенный стереотип распорядка, он привыкает завтракать, обедать и ужинать в конкретное время. Поэтому в определенные часы организм передает мозгу: «Пора есть!» А желудку сообщает: «Пора выделять желудочный сок!»

Терпеть голод, конечно, не стоит

— Правда ли, что терпеть голод вредно?

— Чтобы ответить на этот вопрос, я часто спрашиваю: «Как вы думаете, хорошо ли обдаваться ледяной водой?» По большому счету, если человек благополучно перенесет первые попытки таких экспериментов, то будет прекрасно. Но успехом заканчивается закаливание далеко не у всех, особенно если начинать резко, без подготовки. То же самое и с голоданием. Это сильнейший стресс для организма. Ни к чему положительному бездумное и резкое напряжение желудка не ведет. Давно доказано, что временное голодание в лечебных целях выполнять может только сильный здоровый человек. Необходима соответствующая подготовка.

— Многие девушки, надеясь похудеть, часто терпят голод. Помогает ли такая тактика сбросить вес?

— Да, в большинстве случаев помогает. Но ненадолго. Организм, попадая в чрезвычайную ситуацию, действительно избавляется от пары килограммов, но потом отчаянно мстит человеку за такое отвратительное отношение к себе возвращенным весом и другими проблемами.

Для того чтобы похудеть, нужна индивидуальная программа и постепенная перенастройка на новый режим.

Итак, чем же утолить голод?

Сладости

— Любое поступление быстрых углеводов стремительно гасит голод, хотя он так же быстро и возвращается. Поэтому сладости годятся лишь для нечастых кратковременных перекусов, скажем так, в экстренных случаях (смеется).

Конфеты и печенье — далеко не самый удачный выбор, но в ситуациях, когда больше ничего нет, это лучше, чем терпеть голод. И, кстати, хорошо, если сладости употребляются в первой половине дня.

Постоянная же практика таких перекусов легко может привести к набору веса. Даже если вы едите совсем маленькими порциями, но каждый день. Кроме того, сахар увеличивает выработку инсулина, что вызывает интенсивную работу поджелудочной железы, приводя к ее истощению.

Фрукты и сухофрукты

— В большинстве своем фрукты богаты углеводами. По сути, можно было бы их даже причислить к сладостям, но, конечно, более полезным, чем пирожные, например.

Я бы не рекомендовал есть на голодный желудок фрукты и ягоды, которые обладают кислинкой: яблоки, апельсины (и цитрусовые в принципе), вишни. Они повышают кислотность желудка. Особенно противопоказано употребление перечисленных продуктов натощак людям, у которых кислотность желудка и так повышена. Помимо изжоги, все это ведет к повреждению стенок желудка, а далее — к гастриту или язве.

Фрукты с грубой клетчаткой могут травмировать стенки желудка. Поэтому, например, груша также не подходит для перекуса людям с хроническими проблемами желудочно-кишечного тракта.

Иногда слышу, что не советуют есть бананы на голодный желудок, но лично я считаю это преувеличением. Бананы — меньшее из фруктовых зол.

Что касается сухофруктов, концентрация углеводов в них выше. И все вышеобозначенные «слабости» для них свойственны, только в большей мере.

Сырые овощи

— С ними вопросов никаких нет, когда не имеется проблем с желудочно-кишечным трактом, разумеется. Это нормальная здоровая пища. Если все же вы в своем желудке не уверены, как и в случае с фруктами, хотя бы избегайте овощей с грубой клетчаткой, например, редиса или белокочанной капусты. Ну и помним про кислоту. Ее содержит, например, щавель.

Хлебцы

— Я нормально отношусь к такому перекусу, если состав продукта сбалансирован и не перенасыщен различными добавками и усилителями вкуса. Соблюдать осторожность нужно людям с непереносимостью белка глютена, ведь он как раз содержится в составе злаковых растений.

Бутерброд

— Ничего плохого в нем не вижу (если, конечно, не превращать такие перекусы в систему). Конечно, хорошо, когда бутерброды приготовлены на основе хлебцов, а не батона. Но это уже не так принципиально.

Веками люди в качестве обеда ели подсушенный, без добавок хлеб с сыром, например. Это не самая полезная еда на свете, но корить себя за лишний сэндвич не стоит.

Йогурт

— Продукт хороший, но снова вспоминаем про кислоту! А она здесь имеется так же, как и в кефире. Ну а бытующее мнение, что полезные бактерии сохраняются в присутствии ненатуральных добавок, лишено доказательств. Лишь натуральные йогурты с коротким сроком хранения без консервантов и фруктовых наполнителей могут принести реальную пользу.

Еда, обильно сдобренная специями

— Здесь, мне кажется, все понятно. Даже людям, у которых низкая кислотность желудка, натощак перченым и соленым лучше не злоупотреблять! Специи стимулируют все процессы в желудке, раздражают слизистую и провоцируют болезни желудочно-кишечного тракта.

Мюсли

— Батончики на основе злаков и орехов с медом с разумным добавлением сухофруктов, без ароматизаторов — хороший вариант перекуса.

Фастфуд

— Сегодня он удивительно разнообразен, но все же, как правило, фастфуд — это жирная, жареная пища, часто с усилителями вкуса, с огромным количеством легкоусвояемых простых углеводов. Любовь к такой еде — прямая дорога к быстрому набору веса и к самым разным заболеваниям желудка и обмена веществ. Я бы рекомендовал исключить фастфуд (в его классическом понимании) из рациона в принципе.

— Идеальный вариант. Например, овсяная обволакивает стенки желудка и защищает его от негативного воздействия других продуктов, кроме того, в ней содержится клетчатка, снижающая уровень холестерина. Гречневая каша служит источником белка и железа. Перловая прекрасно очищает желудочно-кишечный тракт.

Вареное яйцо

— И хороший завтрак, и хороший перекус. Помните только, что чем более оно крутое, тем больше усилий понадобится желудку, чтобы его переварить. Проще с яйцом всмятку или яйцом пашот, кроме того, в таком виде лучше усваивается желток (правда, тут надо быть уверенным в качестве продукта, так как такой способ приготовления не дает стопроцентной защиты от сальмонеллеза).

Яйца дарят организму белок, витамин D, другие полезные вещества, а также ощущение сытости надолго.

Газированные напитки, чай и кофе

— Газировка травмирует слизистую, ухудшает кровообращение в желудке (в результате пища хуже переваривается), провоцирует газообразование в кишечнике, а также вздутие живота. Лучше попейте простой воды.

Кофе с кофеином также раздражает стенки желудка. Теми же свойствами обладает и крепкий чай. Если собираетесь пить его на голодный желудок, следите за тем, как долго чайный пакетик находится у вас в кружке, не оставляйте его, гранулы или рассыпчатые листы там надолго или вообще предпочтите черному легкий зеленый или травяной чай.

P.S.

— Почему же когда человек голоден, ему так хочется наброситься на что-нибудь жирное, сладкое, вредное, а полезные продукты не привлекают?

— Голод — экстремальная ситуация. Организму требуется получение питательных веществ и, желательно, как можно скорее. Выгоднее всего съесть что-то плотное и при этом с легкоусвояемыми углеводами. Во многом поэтому люди нередко предпочитают сладкий и сытный глазированный сырок натуральному творогу. Специалисты вообще называют его настоящей «жировой бомбой». Кроме удовольствия, ничего хорошего не ждите. Состав этого лакомства нужно изучать придирчиво. Слишком мало у нас осталось глазированных сырков, в которых нет лишних добавок и для приготовления которых используется натуральный какао-порошок.

Возвращаясь к вопросу, нужно учитывать и тот факт, что именно у вредной пищи так много ароматизаторов и химических «сюрпризов», которые вызывают привыкание. И нас тянет снова и снова ощутить во рту тот яркий неповторимый вкус. Не ведитесь на обман, читайте не то, что написано крупными буквами, а обращайте больше внимания на мелкий шрифт.

А еще, думаю, многие испытывали это чувство, когда после вроде бы достаточно плотного обеда так хочется съесть еще конфетку или кусочек шоколада. Все дело в том, что питательные компоненты не успели всосаться в кровь, поэтому и сигнала окончательной сытости нет. А значит, продолжаем набирать калории! Вот почему говорят: «Выходить из-за стола нужно чуточку голодным». Однако старайтесь осознавать собственную меру, потому что сильно недоедать тоже очень вредно. Да и последние исследования доказывают, что животные, которые недоедают, по характеру намного злее тех, кто достаточно обеспечен пищей, хотя и живут такие особи дольше. Несложно сделать вывод, что, скорее всего, с нами происходит что-то похожее.

Источник: mag.103.by

**Подготовила
Анна ВОЛОДАЩУК
anna@gs.by**

Маленького одинокого человека очень легко сломить, но, когда душа его черпает силу у Бога, он становится непобедимым
Дейл Карнеги

ШЛЯХ ДА БОГА

Чаму так гаворым: манна нябесная

Часам можна пачуць такі выраз — «чакаць як манны нябеснай».


МАЛЮНАК З САЙТА: NA-DOSTUPNOM.RU

Гэты выраз мае біблейскае паходжанне. Выкарыстоўваюць яго ў гаворцы тады, калі хочуць паказаць нецярплівае чаканне чалавекам чагосьці важнага, істотнага.

У кнізе «Зыход» гаворыцца пра цудоўнае вызваленне яўрэйскага народа з Егіпецкага рабства і саракагадовым падарожжы па пустэльні Сін. Недахоп ежы, стомленасць ад працяглага блукання і малавер`е ізраільскага народа ў Адзінага Сапраўднага Бога сталі прычынай таго, што ў асяроддзі прававерных яўрэяў адбылося нараканне на Усявышняга. Бог паабяцаў Майсею: «Вечарам будзеце есці мяса, а ранкам насыціцеся хлебам» (Зых. 16,12). І сапраўды, па раніцах з неба стаў сыходзіць нябесны хлеб, які па смаку нагадваў аладку з мёдам.

Як апавядае бытапісец Майсей, збіраць манну дазвалялася роўна столькі, колькі гэта было неабходна, а рэшта за ноч знікала. Выключэнне складала пятніца, калі набіралі манну на два дні наперад — субота ў яўрэяў шанавалася святым днём. Гэтай сапраўды ўнікальнай падзеяй Бог выяўляў не толькі бацькоўскі клопат пра Свой народ, але і прывучаў яго ўскладаць усё сваё спадзяванне на Творцу і не намагацца ў клопаце пра надзённы хлеб. Апроч гэтага, захаванне «маннай» сваіх натуральных уласцівасцяў і ў суботні дзень паказвае на неабходнасць выканання дня супакою, які ў хрысціян выпадае на нядзелю.

Правобразам манны нябеснай з`яўляецца Еўхарыстыя, якая таксама з`яўляецца нябесным хлебам для тых, хто шукае выратавання ад духоўнага голаду і не жадае сабе пагібелі ў пустэльні бязвер`я і залішняй саманадзейнасці ў нашым жыцці. Апроч паказанага, сёння існуюць яшчэ некалькі выразаў, злучаных з гэтым выглядам старазапаветнай ежы. Так, выраз «манна нябесная» азначае «штосьці вельмі каштоўнае, рэдкае», а фраза «сілкавацца маннай нябеснай» мае значэнне «жыць надгаладзь».

Навукоўцы, якія займаліся даследаваннем прыроды манны, прапанавалі гіпотэзу, што гэты выгляд ежы, якім ратаваліся габрэі ў пустэльні, вельмі падобны на адзін з выглядаў лішайніку — яго назва «леканора ядомая». Яго насенне настолькі лёгкае, што вецер здольны пераносіць яго з месца на месца нават на вялікія адлегласці. Месца вырастання гэтага лішайніку — цёплыя краіны. Пасля адмысловай падрыхтоўкі качэўнікі яго выкарыстоўваюць замест хлеба. Таксама існуе меркаванне, што невядомая раней «манна» была застылым сокам хмызняку тамарыксу, які адстаў ад сцябла расліны ў пракушаных кузуркамі месцах і выпадаў у выглядзе беласнежных крупінак.

У беларускай мове, акрамя вышэйназваных значэнняў, «манна нябесная» мае значэнне багацця падазронага паходжання, а «манна нябесная сыплецца (падае)» азначае выраз, калі чалавеку вельмі лёгка, само сабой дастаюцца сродкі для пражыцця, набытак і іншае.

Максім СУДЗІЛОЎСКІ

ПРЫСВЯЧАЕЦЦА НАСТАЎНІКУ

Дарма думаюць некаторыя настаўнікі, што матэрыял, які яны старанна імкнуцца данесці сваім вучням, захаваецца ў памяці іх падапечных надоўга. Скончыўшы чарговы год, многае з таго, што было вызубрана дзеля «выдатна» ў графе паспяховасці, вучань паспяхова забудзе, выкіне з галавы, як непатрэбнае смецце.

Але застанецца нешта, выкрасліць якое ён ніколі не зможа — любоў і спагадлівасць настаўніка. Гэтыя высокія якасці, галоўныя ў кожным выкладчыку, вучань захавае на ўсё жыццё.

Такімі якасцямі валодала большасць маіх настаўнікаў. Іх уважлівае абыходжанне, матчына ласка, імкненне абудзіць у сваіх вучнях цягу да чысціні і маральнасці, а галоўнае, чаго не хапае некаторым сённяшнім настаўнікам, не было дзялення на багатых і бедных. Гэта прыцягвала і выклікала захапленне ў нашага шумнага і разам з тым дружнага класа.

Як цяпер памятаю тыя дні, калі стаяў каля акна, спецыяльна чакаючы, калі нарэшце скончыць справы мая любімая Марыя Францаўна і я змагу яе правесці, непрыкметна нават для яе самой, да яе кватэры ў шматпавярховым доме.

У другім класе маёй любімай настаўніцай стала Алена Віктараўна. Успамінаецца эпізод, калі на пытанне, чаму я не іду дахаты, калі ўжо ўсе даўно пайшлі, нядоўга думаючы, адказаў: «Вас чакаю!» Гэта было настолькі нечаканае прызнанне, што бацькі да гэтага часу прыпамінаюць мне, якім я тады быў «палюбоўнікам».

Сувязь з выкладчыкам у чалавека павінна быць заўсёды, незалежна ад таго, у якім узросце ён цяпер знаходзіцца. Кепска і, лічу, агідна быць такім настаўнікам, пра якога адклікаюцца непахвальна, пра якога не хочацца нават успамінаць. У маёй памяці засталіся, на жаль, і такія педагогі.

У першую суботу лютага — сёлета гэта прыйдзецца на 1 лютага — па традыцыі ва ўсіх школах пройдуць вечары сустрэчы. Ізноў сабяруцца былыя аднакласнікі са сваімі любімымі выкладчыкамі. Хтосьці прыгадае забытыя гісторыі вясёлых школьных будняў, хтосьці распавядзе пра асабістыя дасягненні і падзеліцца планамі на будучыню.

У гэты дзень у кожнага зноў дзецца тэма для размовы. І не бяда, што сёння гэта пасталеўшыя, злёгку пабеленыя сівізной былыя хлопчыкі і дзяўчынкі, у якіх ужо ёсць свае дзеці. У гэты дзень іх аб`яднае жаданне сустрэчы з даўніной, якая звязала дзяцінства вучняў і маладосць настаўнікаў, а тыя паказалі на сваім прыкладзе ўзор чалавечнасці, бесстароннасці і самааддана сці. Дзякуй вам, дарагія настаўнікі!

Максім СУДЗІЛОЎСКІ


На школьнай лінейцы. Ілюстрацыйнае фота

Афиша

Слонимский драмтеатр

2 февраля, воскресенье
Для детей «Подарки Деда Мороза». Начало в 12.00. Цена 4 руб.
Для взрослых «Дом Бернарды Альбы». Начало в 17.00. Цена 7 руб.

Слонимский центр культуры

Кинозал
29 января, среда
12.00 «Маленькая мисс Дулиттл» 2D (Германия, 6+, комедия, 1.36)
14.00 «(НЕ)идеальный мужчина» 2D (Россия, 12+, комедия, 1.41)
16.00, 20.30 «Плохие парни навсегда» 2D (США, 18+, боевик, 2.11)
18.30 «Проклятие» 2D (США, 18+, ужасы, 1.34)

30 января, четверг
12.00 «Камуфляж и шпионаж» 3D (США, 6+, мультфильм, 1.42)
14.00 «Маленькая мисс Дулиттл» 2D (Германия, 6+, комедия, 1.36)
16.00 «Плохие парни навсегда» 2D (США, 18+, боевик, 2.11)
18.30, 20.30 «Кома» 2D (Россия, 16+, фантастика, 2.00)

31 января, пятница
12.00 «Камуфляж и шпионаж» 3D (США, 6+, мультфильм, 1.42)
14.00 «Маленькая мисс Дулиттл» 2D (Германия, 6+, комедия, 1.36)
16.00 «Плохие парни навсегда» 2D (США, 18+, боевик, 2.11)
18.30, 20.30 «Кома» 2D (Россия, 16+, фантастика, 2.00)

1 февраля, суббота
12.00 «Маленькая мисс Дулиттл» 2D (Германия, 6+, комедия, 1.36)
14.00 «Камуфляж и шпионаж» 3D (США, 6+, мультфильм, 1.42)
16.00, 20.30 «Кома» 2D (Россия, 16+, фантастика, 2.00)
18.00 «Плохие парни навсегда» 2D (США, 18+, боевик, 2.11)

2 февраля, воскресенье
12.00 «Маленькая мисс Дулиттл» 2D (Германия, 6+, комедия, 1.36)
14.00 «Камуфляж и шпионаж» 3D (США, 6+, мультфильм, 1.42)
16.00, 20.30 «Кома» 2D (Россия, 16+, фантастика, 2.00)
18.00 «Плохие парни навсегда» 2D (США, 18+, боевик, 2.11)

Матушка Аляксандра

У сярэдзіне восені, калі ўжо была выкапана бульба і ўбраны агароды, да Тамары Сіняковіч прыехала з Севастопаля сястра Людміла. Некалі яна выйшла замуж за марскога афіцэра і пасялілася ў гэтым далёкім паўднёвым горадзе. Там і дзяцей нарадзіла, выгадавала і толькі цяпер выбралася на малую радзіму. Бацькі паўміралі, калі яны з Тамарай яшчэ былі падлеткамі, і таму, шчыра кажучы, не цягнула яе ў ціхія Войштавічы. А як у мінулым годзе пахавала мужа, вельмі востра адчула адзіноту, забалела сэрца па роднай старонцы. І яна хмурнай восеньскай раніцай ступіла за зямлю, дзе некалі ступала малымі босымі ножкамі.

Перад ад`ездам доўга думала, што прывезці сястры ў падарунак. Ну, пачастункі — гэта зразумела, кофту прыгожую купіла, але хацелася што-небудзь асаблівае. І прыдбала палкі для скандынаўскай хады. Цяпер яны з Тамарай кожны дзень хадзілі на прагулку. З канца ў канец вёскі, а гэта больш як два кіламетры.

Вось і ў тую раніцу крочылі па крыху падмерзлай і прыцярушанай сняжком вуліцы, няспешна гутарылі. Насустрач ім з сумкай ішла пажылая жанчына, паўнаватая, прыгожая, чарнабровая. Апранута яна была ў дабротнае зімовае паліто з футравым каўняром, на галаве сіняя тарыноўка. У адной руцэ трымала нечым напакаваную сумку, а за другую вяла хлопчыка гадкоў пяці.

— Добры дзень, матушка Аляксандра! — прыязна павіталася з ёй Тамара і пакланілася.

— І вас вітаю, дай Бог здароўя! — адказала кабета.

Хлопчык таксама прывітаў сясцёр.

Калі адышліся далей, Людміла заўважыла:

— Добра выхаваны ўнучак матушкі Аляксандры, ветлівы, прыязны.

— Гэта не ўнучак, — мовіла Тамара. — Гэта вясковы хлопчык Алеська. Яго бацькі п`юць, і маленькага на нейкі час хацелі забраць у дзіцячы прытулак. Потым, як бацькі возьмуцца за розум, яго зноў прывезлі б дадому. Матушка Аляксандра ўпрасіла, каб не ў прытулак, а ёй дазволілі ўзяць. І хлопчык у яе жыве ўжо другі тыдзень. Дагледжаны як след, накормлены, матушку Аляксандру называе бабуляй.

Ты ведаеш, яна наогул вельмі ласкавая і клапатлівая. З бацюшкам Сяргеем, які памёр тры гады назад, ніколі не праходзілі міма чужой бяды. Цяпер у нашым прыходзе другі святар, а яна так і засталася матушкай Аляксандрай, заступніцай і памочніцай. Сапраўднай матушкай...

— Ведаеш, сястрыца, яшчэ табе раскажу. У нашай вёсцы на самым ўскрайку у хаце каля лесу жыве Пракоп Мураванскі. Адзінока жыве. Дзяцей з жонкай выгадавалі, было іх трое, усе па свеце разляцеліся. Сын у Расіі, дачка недалёка, у райцэнтры. Але ні сыны, ні дачка і ведаць пра бацьку нічога не хочуць.

Як памерла Пракопава жонка, а гэта было ў мінулым годзе, якраз восенню, то яго сабраліся ў дом састарэлых забраць. Вельмі ж не хацеў. Папрасіў суседзяў, каб паклікалі матушку Аляксандру.

— Заступніца вы наша! — сказаў, і з упалых вачэй пакаціліся слёзы. — Усім дапамагаеце, дапамажыце і мне. Няхай не забіраюць у дом састарэлых! Да мяне і сацыяльная работніца прыходзіць, і суседзі. Справімся. Вы ж у нас вялікі аўтарытэт, вас, матушка Аляксандра, паважаюць і вяскоўцы, і раённае начальства. Заступіцеся...

МАЛЮНАК ЯЎГЕНА ІВАНОВА

— Не хвалюйцеся, Пракоп Юр`евіч, дамо рады вас дагледзець, можаце не сумнявацца.

У той жа дзень яны з суседкамі прыбралі ў хаце, уставілі дубэльты ў вокны. Сацыяльная работніца прынесла прадукты. Стары Пракоп, здаецца, памаладзеў ад радасці.

— Паслухайце, кабеты, што скажу, — мовіў суседкам. — Як пойдзеце ў царкву, пастаўце свечку за здароўе матушкі Аляксандры. Грошы вазьміце ў маім кашальку, што ляжыць на стале. Святая гэта жанчына...

— За свае паставім, Юр`евіч.

— Але ж, яна шмат дабра зрабіла ўсёй вёсцы, — гаманілі бабы.

— Што праўда, то праўда, Людачка... Паслухай яшчэ. Ёсць у нас маладая сям`я Левікавых. Абое ў калгасе працуюць. Ён вадзіцель, яна ў бухгалтэрыі. Двое хлопчыкаў у школу ходзяць. Словам, усё як у людзей. І раптам пайшла па вёсцы пагаласка, што кабета знайшла сабе другога. Нейкага індывідуальнага прадпрымальніка з райцэнтра. Муж, што называецца, пад гарачую руку пабіў маладзіцу. Моцна пабіў... Даведалася пра гэта і матушка Аляксандра. Пайшла да іх у хату. Мірыць. Ніхто ў такой сітуацыі не пайшоў бы, маўляў, няхай самі разбіраюцца, а яна пайшла.

Якія словы знайшла гэта душэўная жанчына, для ўсіх засталося таямніцай. Бабы, канечне, хацелі б ведаць, на тое яны і бабы. Нават спадцішка пыталі ў матушкі Аляксандры, але яна на гэта:

— Займайцеся сваімі справамі, кабеты.

Ніхто больш і не пытаў. Толькі ўсе заўважылі, што Віця і Жэнік, гэта сыночкі Левікавых, павеселялі, вучыцца лепш сталі. А матушку Аляксандру як убачаць на вуліцы, бягуць насустрач, абдымаюць. А яна ім пачастунак дасць. Вось як, Людачка...

Яна наогул вельмі любіць дзетак, заўсёды мае ў кішэні цукеркі. Цяпер жа ласунак не навіна, але з рук матушкі Аляксандры ён асабліва смачны.

— Во яе дом, — махнула скандынаўскай палкай Тамара на акуратны, памаляваны ў жоўты колер будынак. — І сад, глядзі, які вялікі...

Мы сваіх дзяцей і ўнукаў вучым, каб былі такімі дастойнымі людзьмі, як матушка Аляксандра. Няхай жа Бог пашле ёй здароўя і доўгія гады жыцця...

Леанарда ЮРГІЛЕВІЧ

За главного редактора Николай Николаевич Кононович

Учредитель Виктор Владимирович ВОЛОДАЩУК

Телефоны редакции:
Velcom: 8-029-133-04-21
факс: 8 (01562) 2-90-00
звонить с 9.00 до 18.00
Skype — gazslon

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ НА РУССКОМ И БЕЛОРУССКОМ ЯЗЫКАХ

Для корреспонденции: 231799, г. Слоним, ул. Красноармейская, д.41
Юридический адрес: г. Слоним, ул. Красноармейская, 41

Регистрационное удостоверение №65 от 05.03.2009 года выдано Министерством информации Республики Беларусь. Свидетельство о госрегистрации УП "Газета Слонимская" ЮКЛ № 001845, выданное Гродненским областным исполнительным комитетом от 03.04.2003 г.

Авторы опубликованных материалов отвечают лично за подбор и достоверность фактов, их точка зрения может не совпадать с мнением редакции. Редакция не ведет переписки с читателями и оставляет за собой право не рецензировать и не возвращать рукописи. Редакция не несёт ответственности за содержание рекламы.

Свободная цена

Тираж номера 2500 экз.

Время подписания к печати по графику 28 января 2020 года 17:00

РЕКЛАМНАЯ СЛУЖБА
8(044) 715-90-03
8(044) 762-48-39; 8(044) 715-90-03
ул. Красноармейская, 41
e-mail: gs@gs.by, gazslon@gmail.com

Объем — два условных печатных листа.
Газета отпечатана в ГОУПП "Гродненская типография", Гродно, ул. Полиграфистов, 4. индекс 230025
ЛП №02330/39 от 27.03.2014
Заказ № 492

Распространяется с газетой "Газета Слонимская" по подписке и в розницу по Республике Беларусь

ISSN 1991-3362



